

Меню групп дошкольного возраста (3-7 лет) на 18.10.2021

режим дня – 10.5 часов

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Плов фруктовый	150,0	4,33	4,48	42,75	228,4	3,23
	Булка со сливочным маслом	35/5	5.06	7	14,62	145	-
П-Завтрак	Чай	200	0,1	-	11,7	48,1	0,8
	Сок	80	0,7	0,15	17,0	75,0	3,58
Обед	Салат из моркови с раст.маслом	43	0,9	3,6	4,9	55	2,3
	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	230/5	4,9	7,8	7,4	112,6	8,3
	Азу из мяса кур	90	7,98	8,78	11,41	134,94	2,5
	Рожки со сливочным маслом	125	5,0	2,5	17,0	110,0	-
	Хлеб ржаной	38	2,0	0,55	21,65	10,0	-
	Кисель	200	-	-	20,0	80,0	-
Полдник	Молоко	191	5,6	6,2	9,1	116	1
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125	0

Меню групп дошкольного возраста (3-7 лет) на 18.10.2021

режим 12-ти часового пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Плов свежей	150,0	4,33	4,48	42,75	228,4	3,23
	Булка со сливочным маслом	35/5	5.06	7	14,62	145	-
	Чай	200	0,1	-	11,7	48,1	0,8
П-Завтрак	Сок	100	0,7	0,15	17,0	75,0	3,58
Обед	Салат из моркови	43	0,9	3,6	4,9	55	2,3
	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	250	4,9	7,8	7,4	112,6	8,3

	Узу с мясом кур	90	7,98	8,78	11,41	134,94	2,5
	Рожки со сливочным маслом	135/5	5,0	2,5	17,0	110,0	-
	Хлеб ржаной	38	2,0	0,55	21,65	10,0	-
	Кисель	200	-	-	20,0	80,0	-
Полдник	Каша пшённая молочная	152	3,36	3,0	45,78	217,2	-
	Молоко	200	5,6	6,2	9,1	116	1
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125	0

Меню групп раннего возраста (от 1 года до 3 лет) на 18.10.2021

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Плов фруктовый	180,0	4,33	4,48	42,75	228,4	3,23
	Булка со сливочным маслом	35/5	5,06	7	14,62	145	-
	Чай	200	0,1	-	11,7	48,1	0,8
П-Завтрак Обед	Йогурт	100	0,7	0,15	17,0	75,0	3,58
	Салат из Моркови	43	0,9	3,6	4,9	55	2,3
	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	250/5	4,9	7,8	7,4	112,6	8,3
	Азу из мяса кур	85	7,98	8,78	11,41	134,94	2,5
	Рожки со сливочным маслом	125/5	5,0	2,5	17,0	110,0	-
	Хлеб ржаной	38	2,0	0,55	21,65	10,0	-
	Кисель	200	-	-	20,0	80,0	-
Полдник	Молоко	200	5,6	6,2	9,1	116	0,1
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125	0